

Nampak ringan tetapi bahaya

Penyakit gusi boleh sebabkan masalah jantung

Oleh **HIDAYATUL AKMAL AHMAD**

hidayatulkmal@mediapri-
ma.com.my

Lazimnya apabila mengha dap cermin kita pada akan belek muka. Periksa sama ada terdapat jerawat, jerawat, atau bintik hitam. Khuatir jika terdapat 'tetamu tak diundang' menempel di muka seterusnya menghilangkan seri pada wajah.

Namun tidak ramai yang pandang cermin, buka mulut dan periksa keadaan gusi dan gigi mereka. Hakikatnya, cela pada wajah boleh ditutup namun tidak pada gusi yang tidak sihat.

Pegawai Perubatan Pusat Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Ezani Fa-

rhana Md Monoto berkata, penyakit gusi dipanggil penyakit periodontal. Peringkat awal penyakit gusi dipanggil gingivitis. Ini terjadi sekiranya sisa-sisa makanan yang melekat pada gigi dan gusi tidak dibersihkan dengan sempurna.

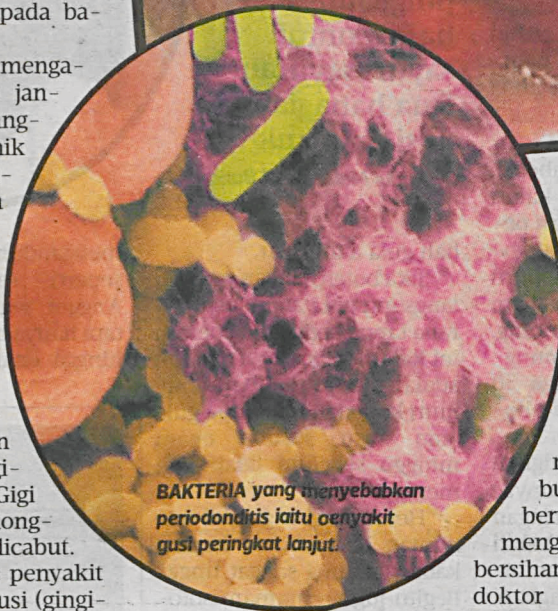
"Jika anda merasa gusi bengkak, nafas berbau, warna bertukar kemerah-merahan dan berdarah segera dapatkan rawatan. Penyakit gusi yang tidak dirawat boleh mengundang masalah kesihatan hingga menyebabkan kematian."

"Penyakit gusi bermula apabila kuman dalam plak menyebabkan gusi menjadi merah dan bengkak, dan kadangkala berdarah. Jika tidak dirawat secepat mungkin ia akan mengakibatkan

kehilangan gigi disebabkan kemusnahan tisu pada bahagian itu.

"Ia juga boleh mengakibatkan masalah jantung disebabkan jangkitan bakteria kronik akibat tidak mengamalkan penjagaan mulut sebaiknya," katanya ketika ditemui di Serdang baru-baru ini.

Jika penyakit gusi tidak dirawat, tulang, gusi dan tisu berhampiran yang menyokong gigi akan musnah. Gigi mungkin menjadi longgar dan perlu dicabut. Terdapat tiga jenis penyakit gusi iaitu radang gusi (gingivitis), periodontitis (penyakit



BAKTERIA yang menyebabkan periodontitis iaitu penyakit gusi peringkat lanjut.

PENYAKIT gusi tidak boleh dibiarkan tanpa rawatan.

kit gusi peringkat lanjut) dan advanced periodontitis. Keradangan gusi ialah penyakit gusi yang kurang serius.

Gingivitis boleh berbalik dan biasanya ia dapat disembuhkan dengan membersi setiap hari, mengguna flos serta membersihkan secara berkala oleh doktor pergigian. Penyakit gusi jenis ini tidak menga-

kibatkan kehilangan gigi atau tisu yang memegang gigi.

Ia berlaku apabila gusi di sekeliling gigi menjadi bengkak dan berwarna merah selain berdarah apabila menggosok gigi. Kebanyakan punca radang gigi berlaku disebabkan bakteria pada plak. Kurang menjaga kebersihan mulut, merokok dan pesakit kencing manis berisiko mendapat jangkitan ini.

Periodontitis pula berlaku

DR EZANI
Farhana Md
Monoto



disebabkan plak yang terbina di bawah lapisan gusi yang menjadi tartar jika tidak dibuang dan menyebabkan keradangan dan pendarahan.

Manakala advanced periodontitis pula mempunyai ciri-ciri bakteria yang berterusan yang menyebabkan gusi surut daripada tulang seterusnya membawa kepada kehilangan gigi.

Ezani menambah, seseorang itu boleh mengurangkan risiko penyakit gusi dengan mempraktikkan amalan penjagaan mulut yang baik selain berjumpa doktor gigi secara berkala.

“Semakin berusia seseorang itu semakin mudah untuk mendapat penyakit gusi. Sebab itu penjagaan gigi dan gusi perlu dipraktikkan sejak kanak-kanak supaya mereka berdisiplin menjaga kesihatan mulut apabila dewasa kelak.

“Selain itu, wanita mengandung, mereka yang menghidap HIV, merokok dan mengamalkan minuman alkohol antara individu yang paling mudah dijangkiti penyakit ini,” katanya.

Jelasnya lagi, penyebab utama penyakit gusi adalah bakteria yang terdapat dalam mulut. Bacteria ini bersama lendir dan zarah lain daripada plak melekat pada gigi manakala plak yang tidak dibuang boleh mengeras seterusnya membentuk tartar.

“Semakin lama tartar pada gigi ia menjadi semakin bahaya dan menyebabkan berlakunya penyakit gusi. Punca lain penyebab penyakit gusi termasuk perubahan hormon, individu yang mengambil ubat, kurang menjaga kebersihan mulut dan mempunyai sejarah keluarga penyakit ini,” katanya.

Simptom awal (mild gingivitis) penyakit gusi pula termasuk gusi berwarna merah (warna merah jambu adalah gusi sihat), gusi menjadi bengkak dan gusi berdarah ketika memberus gigi atau makan seterusnya akan

lut dan nafas berbau,” katanya.

Cara mencegah penyakit gusi

- Berus gigi dan lidah dua kali sehari menggunakan ubat gigi berflorida.

- Kunyah gula getah yang tiada kandungan gula kerana gula menyebabkan pembiakan bakteria.

- Gunakan berus gigi elektronik yang boleh berputar dan berayun yang berupaya menanggalkan plak berbanding berus gigi biasa

- Gunakan pencuci mulut berflorida atau anti plak untuk mengelakkan pembiakan bakteria dan nafas berbau

- Flos gigi sekali sehari untuk mengikis plak

- Jumpa doktor gigi secara berkala. Paling ideal dua kali setahun.

Bagaimana menjaga kesihatan gigi dan gusi?

- Jumpa doktor gigi enam bulan sekali

- Berus gigi dengan betul dan gosok gigi dua kali sehari,

- Berkumur mulut selepas makan.

- Banyakkan minum air, terutama bagi pesakit diabetes

- Elak makan gula atau buahan yang bergula antara waktu makan sebenar

- Bersihkan sisa makanan yang terselit di celah gigi dengan benang flos

Info

Antara tanda penyakit gusi

- Gusi yang bengkak dan merah
- Gusi yang senang berdarah apabila disentuh
- Gusi yang sakit
- Nanah keluar daripada gusi yang bengkak
- Gigi bergoyang
- Gigi sensitif
- Sakit pada gigi ketika mengunyah
- Ada karang gigi (lapisan keras berwarna kehitaman atau kekuningan di leher gigi)

menyusul gusi mula surut membuatkan gigi kelihatan lebih panjang. Bagi tahap ‘terakhir’ pula gusi akan berdarah dengan sendiri selain gigi menjadi longgar.

Ezani berkata, apabila keadaan seperti yang disebutkan diatas tadi berlaku, pesakit hendaklah segera berjumpa doktor gigi untuk rawatan. Lazimnya doktor akan menjalankan Periodontal Screening and Recording (PSR) iaitu salah satu prosedur tidak menyakitkan untuk mengenalpasti saiz kedalaman poket pada gigi.

“Bisanya jika saiz dua milimeter adalah normal namun jika saiz lebih besar misalnya sekitar lima hingga enam milimeter ia sudah dikira teruk. Selain itu, doktor juga akan menjalankan ujian x-ray dan pergerakan gigi.

“Sebenarnya penyakit gusi boleh dielakkan. Paling penting jangan malas gosok gigi dan berjumpa doktor dua kali setahun. Waktu gosok gigi paling ideal adalah selama dua minit. Jangan lupa untuk menggosok lidah kerana ia boleh mengelak bau mu-



MITOS: Krim koko dapat menghilangkan parut atau kesan regangan.

FAKTA: Terdapat banyak krim dan losen lain yang ‘mengaku’ dapat menghilangkan parut dan kesan regangan, tetapi punca berlaku kesan regangan ialah kehilangan ataupun peningkatan berat badan, dan ia tidak dapat dihalang atau dihilangkan terus.

DISEDIAKAN: Perunding Dermatologi, Pantai Hospital Kuala Lumpur, Dr Nazir Ariffin

